

新民晚报 | 康健园 / 保健



让我们来重新认识老年痴呆



随着岁月的流逝,人们渐渐地感到自己不如年轻时那么充满智慧和活力了。退休离开工作岗位以后,寂寞的环境、空虚的生活让老人们感到无所事事,甚至大脑就好像被掏空了一样。人们不禁要问:这是正常的衰老过程,还是让人望而生畏的老年痴呆?

我们把人的记忆能力,计算能力,执行生活任务的能力统称为认知能力,这部分能力是由大脑决定的。大脑能力与我们的其他身体器官功能一样,随着年龄增加由弱至强,最后再由强至弱。一般而言,大脑能力与身体其他器官的衰老过程是基本一致的。在某些疾病情况下,大脑会先于身体其他器官出现衰退。这时候,人就会出现与年龄不相称的认知能力低下,即所谓“痴呆”或“认知损伤”。

问题一:这是一种疾病吗?

“痴呆”,或者俗称的“老年痴呆”,不是一种疾病,而是一大类疾病。在这其中,最常见的便是“阿尔茨海默病”,历史上也被称为“早老性痴呆”或“老年痴呆”。阿尔茨海默病在65岁以上人群中的发病率约5%-6%,而80岁以上人群的发病率将近10%。患者的近期记忆首先下降,然后逐渐发展到远期记忆、计算能力、执行能力,最后患者的所有认知能力均被破坏。

“痴呆家族”还有一些成员:伴随多次中风发生或小血管病变的“血管性痴呆”;容易造成脾气性格及行为方式改变的“额颞叶痴呆”;容易产生幻觉和运动障碍的“路易体痴呆”;长期罹患帕金森病后出现的“帕金森病性痴呆”等等。

另外,甲状腺功能异常、梅毒感染、叶酸及维生素摄入不足、抑郁情绪等也可以导致

“痴呆样”表现,并不是真正意义上的“老年痴呆”。

痴呆存在多种复杂的病因和类型,每种痴呆的治疗方法不尽相同。因此,每一个前来医院就诊的患者需要按医生的要求,完成一系列检查,明确痴呆的类型,对症下药。

问题二:怎么发生发展的?

老年痴呆并不一定到了“年纪大了”才发生。以“阿尔茨海默病”为例,它的发展是一个缓慢而连续的过程。部分患者在55岁左右就逐渐起病,表现为健忘、丢三落四、前讲后忘等。这个阶段被称为“轻度认知损伤”。一部分患者停留在这个阶段不再进展,而一部分患者则逐渐表现出其他认知功能的减退,同时可能伴有兴趣减弱。比如:以往的业余爱好都不怎么喜欢了,家务也做得越来越马马虎虎了。随着病情的发展,患者认知和生活能力逐渐下降,直至不认识亲人,完全失去生活自理的能力。部分患者会出现脾气性格的明显改变,或者出现幻觉、妄想等精神症状。到了疾病晚期,患者失去了主动进食,吞咽,咳嗽咳痰,翻身等最基本的生活能力,最后死于营养不良、肺炎、痰液窒息、严重褥疮等并发症。

问题三:还可能医治吗?

俗话说,病来如山倒。幸运的是,虽然痴呆类疾病令人生畏,但它的发生发展在大多数情况下却是一个缓慢的过程。如同高血压和糖尿病,痴呆也是一个慢性疾病。我们要有足够耐心来与它展开持久的抗争。

治疗的主要目标是延缓认知下降的速度,尽可能地保持患者的生活功能。治疗可以

使得大脑衰退的程度接近身体的衰退程度,力争实现“生理性衰老”。

治疗越早开始越好。“轻度认知损伤”是治疗的关键期。在这个时期,患者的生活功能还没下降,能够配合各种治疗方式,包括认知训练治疗、药物治疗等。因此,人们要常常关注自己的认知能力,如果感觉有记忆下降等情况,应及时求助于记忆专科或神经内科医师。

问题四:究竟该如何预防?

老年痴呆的预防包括多个方面。第一,要积极防治脑血管疾病,控制血压,血糖,避免因中风、缺血等原因造成大脑的二重伤害。第二,在饮食方面,可多进食新鲜的水果、蔬菜及深海鱼类等。浆果类的食物,如西红柿、草莓、蓝莓等,被认为有一定的预防大脑衰退的作用。第三,必要的大脑和身体训练,也是预防大脑功能衰退的方法。目前上海瑞金医院神经内科的记忆研究团队,正在开展这方面的科研和临床工作。他们发现,科学设计的智能训练软件可以有效提高老年人群的图形记忆和词语记忆,延缓大脑衰老速度。

老年痴呆的防治工作是一项持久战。预防或治疗痴呆不可能一蹴而就,需要患者、家属、医师、甚至社区工作人员的多方面配合和努力。目前而言,虽然阿尔茨海默病等痴呆仍是不可治愈的疾病,但科学家已经开发出多种预防和治疗的方法,可以有效延缓大脑衰退的速度,使之尽可能地与身体的衰老速度“同步化”,提高晚年生活质量,同时减轻家庭和社会的负担。

本版图片 TP

李彬寅 汤荟冬(主任医师)(上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科)

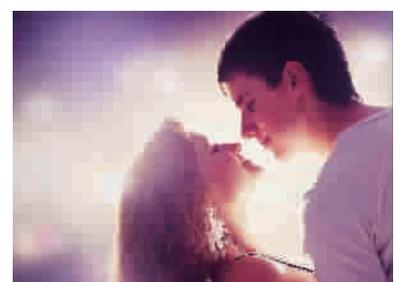
好好爱 少伤害

传播两性健康,提高避孕意识

非意愿妊娠是全球日益严重的社会性问题。每年全球范围内有2亿8百万人次怀孕,超过41%是非计划性的,近半数选择流产。为改变这种现状,提高中国女性的避孕意识,中国妇女发展基金会近年在国内成功实施了流产关爱公益项目,提高当代中国年轻人的避孕意识,促进年轻人对自己的性行为与生殖健康做出负责任的选择,提高生殖健康教育水平。

9月26日世界避孕日期间,在由中国妇女发展基金会主办的“守护青春 孕育未来”青少年生殖健康公益讲座上,国家计生委科研所吴尚纯教授指出,育龄女性尤其是年轻女性要提高避孕意识,选择适合自己的并且能够长期坚持使用的高效避孕方法,比如复方短效口服避孕药、宫内节育器等,保护自己的生育能力。他同时呼吁社会要充分认识到人工流产对女性身心带来的伤害。

吴尚纯教授建议年轻人多了解一些基本的性心理原理和规律,以便在面对性问题时做好认知和行为上的准备。而在发生非意愿妊娠时,应当主动寻求医护人员及心理咨询人员的帮助,帮助自己了解更丰富的信息和资料,做出更稳妥的决策。也希望家长在面对子女女性问题时,应当愿意且有能力做到有“疑”必解,有“问”必答。虞睿



崇明水蜜梨 绿色天然好味道

沪郊成熟的崇明水蜜梨开始销售啦,金灿灿黄澄澄的梨子,捧在手里沉甸甸的,去皮后,咬一口白白鲜嫩的果肉,汁水充盈,这就是“崇明水蜜梨”。

崇明水蜜梨品种是从韩国引进的蜜梨新品种,该梨含有大量的水、糖、蛋白质、维生素、胡萝卜素等多种营养成分,果型端正,果心极小果肉细腻清脆,故而受到了不少买家的青睐。

崇明水蜜梨不到火候是不采摘,故有“耐后”,产量少,属“深藏闺中”的那种,只能在限定范围内就地销售,不得不让上海约食客有福了。

崇明的地理位置三面靠江,一面靠海,远离污染;全国第15个“长寿之乡”,中国闻名的“长寿之乡”;果园位于崇明岛的腹地,水、空气、土壤均达到国家一级标准。幼果时整对梨套袋,保证整个梨的生长过程中不受外界污染,成熟后采下套袋即可食用,故而更绿色更健康。

水蜜梨与传统生梨不同,利用的是大豆和明胶,磨成粉以后密封发酵,是水果、坚果、使用上乘的有机肥。而这并不是什么高科技,恰恰是崇明岛上年轻的老农们过去都是这样种瓜果的。这种方法功夫大,但是果子不但长得大,味道也要好得多,是崇明老农种植的法子好过!

崇明水蜜梨售价:120元/箱,每箱约15斤,节日期间发货时间:9月29日和10月3日发货。节后恢复正常时间。

订购电话: 52927777
上海地区包邮(每天8:00-20:00)

大购网月饼提货公告

所有购买月饼兑换券仍未提货的客户,请留意以下提货时间:

- 1、即日起至9月30日中午12点可正常提货;
- 2、9月30日12点之后至10月3日中午12点的提货订单于10月3日发货;
- 3、10月3日中午12点之后至10月7日的提货订单于10月8日发货。

Happy Mid Autumn Festival

百年车顺号 道光皇帝喜欢的味道

收藏级普洱茶 车顺号“梦幻大上海”登陆市场

近日,有着200多年历史的普洱茶制造大亨,易武车顺号正式登陆上海,在上海新民晚报大购网平台推出一款名为“梦幻大上海”的特种定制茶饼,开售首日便告售罄。

据了解,普洱茶有着悠久的历史,易武车顺号,自清朝道光皇帝至今,为数不多依旧保持古法制茶的茶商,故而味道始终如一,清香且甘甜之后十分香醇,当年更是奉旨御赐“瑞庆天下”牌匾给车家。

如今,车顺号已经发展到第五代,车顺号茶叶出自200年以上的古茶,少而精,故而每年产量都未至而市,就被不少藏家提前预订。此次的“梦幻大上海”,是车顺号首次为沪上买家专门定制的一款产品,这一点上足见其高端茶产品进入沪上市场的决心。

据了解,在北纬21°51',东经101°21'~101°35'之间,中国古代六大茶山之一的易武,普洱茶全球闻名。在这

里,一天当中,能够感受到四季温度的变化,言茶树的生命力更强,抗病性也更好,因此茶叶质量也更上乘。制成的茶,条索清晰,饼面匀称,石岩产露,干茶清香,茶汤透亮,香气自然,茶汤厚,回甘生津,受到了不少普洱茶爱好者的喜爱。

车顺号梦幻大上海普洱茶大购价:1688元一提7片9888元。

节日期间发货时间:仅10月3日发货,节后恢复正常时间。

订购电话: 52927777
上海地区包邮(每天8:00-20:00)

看货自选 明白消费

大购网精选优质青海冬虫夏草新草

时下说到养生,人们首先想到的就是一些名贵中草药滋补,人参、鹿茸、冬虫夏草等,其中冬虫夏草是我们常听说的一种滋补品。

冬虫夏草是一种中药材,它的外形特别奇特,冬天是虫了,夏天却是草。产自青海玉树的虫草,品质上乘,虫体粗壮、饱满,表面色泽金黄色,子实较短。与传统的干虫草比较起来,新鲜虫草含有微量水分,其中的多种氨基酸、虫草酸、虫草素、腺苷等大量对人体有益的物质得以大量保存。干燥后的虫草营养成分含量水平仅刚挖掘出来的新鲜虫草的1/3左右。

新民晚报大购网为了回馈新老客户,在冬虫夏草主产区建立收购网络,特地派专人远赴青海精心挑选采购了一批优质冬虫夏草新草,无断条无竹签,约4800条/1000克,天贴劲爆价138元/克,约3000条/1000克,大购网原价198元/克。

欲购者可到 看货自选专区,当场称重、现场包装,让你明白消费放心购买。(国庆期间门店不营业,不发货)

订购及上门看货热线: 52927777
上海地区包邮(每天8:00-20:00)